

Provkonstruktion

Årskurs: 7

Ämne: Biologi

Tema: Puberteten och förändringar i kroppen

Syfte

Syftet med provet är att bedöma elevernas förståelse och kunskap om puberteten, dess faser och de fysiska, emotionella och sociala förändringar som sker under denna livsperiod. Provets mål är också att ge eleverna möjlighet att reflektera över sina egna erfarenheter och hur dessa förändringar påverkar dem själva.

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

“Eleven kan beskriva de fysiska och känslomässiga förändringar som sker under puberteten. Eleven kan också diskutera hur dessa förändringar påverkar individen och ägnar sig åt ett reflekterande samtal kring livet i puberteten.”

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva de fysiska förändringar som sker under puberteten, diskutera känslomässiga förändringar, samt reflektera över hur dessa förändringar påverkar deras liv och självkänsla.

Prov

Faktafrågor

1. Vad är puberteten?

- A) En period av stillastående utveckling
- B) En period av fysiologiska förändringar
- C) En period av minskad kroppstillväxt
- D) En period av fysiska och hormonella förändringar**

2. Vilken av följande förändringar är typisk för pojkar under puberteten?

- A) Bröstutveckling
- B) Ökad muskelmassa**
- C) Minskat hårväxt

D) Ingen förändring i röst

3. Vad kan en känslomässig förändring under puberteten vara?

- A) Ökad stabilitet i känslor
- B) Minskad behov av vänner
- C) Ostadig känslomässig tillstånd**
- D) Ingen förändring i känslomässigt tillstånd

4. Varför är god hygien viktigt under puberteten?

- A) För att hantera förändringar som svett och akne**
- B) För att bli mer populär
- C) För att undvika att växa
- D) För att spara tid

5. Vad är en hälsosam vana under puberteten?

- A) Att undvika fysisk aktivitet
- B) Att strunta i kosten
- C) Att sova mindre
- D) Att ha en balanserad kost och motionera**

6. Vilken hormonell förändring sker hos flickor under puberteten?

- A) Mentrationsens början**
- B) Minskat kroppsfett
- C) Större muskelmassa
- D) Ingen hormonell förändring

7. Hur kan öppna relationer med vänner hjälpa under puberteten?

- A) För att undvika känslor
- B) För att isolera sig
- C) För att få känslomässigt stöd**
- D) För att skapa konflikter

8. Vilken av följande är en fysisk förändring hos flickor under puberteten?

- A) Ökad muskelmassa
- B) Bröstutveckling**
- C) Minskad kroppsvikt
- D) Ingen förändring

9. Hur kan man stärka sitt självförtroende under puberteten?

- A) Genom att isolera sig

- B)** Genom att ta hand om sig själv
- C) Genom att undvika sociala situationer
- D) Genom att ignorera sina känslor

10. Vilken typ av förändring kan hormonella förändringar orsaka?

- A) Ingen effekt
- B)** Känslomässiga svängningar
- C) Ökad trötthet
- D) Minskat intresse för andra

11. Vad är en vanlig upplevelse under puberteten?

- A) Ingen förändring är märklig
- B) Att bli tråkig
- C)** Att uppleva oväntade känslor
- D) Att alltid vara glad

12. Enligt lektionen, vad bör man diskutera med sina föräldrar under puberteten?

- A) Vad man ska äta
- B)** Känslor och relationer
- C) Skolämnen
- D) Ointresse för livet

13. Vilka fysiska förändringar kan förväntas hos båda könen under puberteten?

- A) Ingen förändring
- B)** Ökad kroppstillväxt
- C) Förändrad röst endast för tjejer
- D) Ingen kroppslig förändring

14. Vad bör vara en del av en "Pubertetshandbok"?

- A) Ingen information
- B) Att undvika att prata om känslor
- C)** Information om förändringar och hälsosamma vanor
- D) Endast information om skolan

15. Vad måste man komma ihåg om förändringar under puberteten?

- A) De händer inte alla samtidigt
- B)** De är normala och en del av livet
- C) Ingen annan går igenom samma sak
- D) Det handlar endast om utseendet

Resonerande frågor

1. Reflektera över hur puberteten har påverkat ditt självförtroende.
Syftet med frågan är att ge eleverna möjlighet att dela sina personliga erfarenheter och analysera sina känslor.
2. Diskutera med en kamrat hur du hanterar känslomässiga förändringar.
Frågan syftar till att uppmuntra till öppen kommunikation och utbyte av strategier för självhantering.
3. Vilken roll spelar kommunikation med vänner och familj under puberteten?
Frågeställningen erbjuder eleverna möjlighet att reflektera över betydelsen av sociala nätverk och stöd.
4. Hur kan negativa känslor under puberteten bidra till personlig utveckling?
Eleverna får här perspektiv på hur utmanande känslor kan leda till självinsikt och mognad.
5. Beskriv en situation där du kände att du behövde stöd under puberteten.
Frågan ger eleven möjlighet att dela en specifik erfarenhet och reflektera över betydelsen av stöd.
6. Hur kan man hjälpa andra som går igenom puberteten?
Eleverna får chans att tänka på empati och stöd i kamratrelationer.
7. Vad skulle du inkludera i en publicerad artikel om puberteten och dess utmaningar?
Genom detta ges eleverna möjlighet att formulera sina tankar över en bredare publik och dela information.
8. Reflektera över hur dina upplevelser under puberteten har påverkat dina vänskapsrelationer.
Denna fråga uppmanar eleverna att granska sina egna relationer och hur de kan förändras genom livet.

Bedömning

Faktafrågor: Varje korrekt svar ger 1 poäng. Resonerande frågor bedöms på

en skala från 0 till 3 poäng utifrån djup och insikt i svaret.

Totalt krävs följande poäng för betyg:

E: Minst 8 poäng

C: Minst 12 poäng (minst 3 poäng från resonerande frågor)

A: Minst 18 poäng (minst 5 poäng från resonerande frågor)

Tags: [Prov](#)